



laurens

Zelfredzamer, gezonder & veiliger

stap voor stap informatie

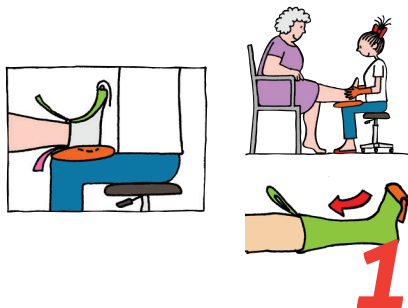


Rijksdienst voor Ondernemend
Nederland

Copyright © 2022 Laurens, LOCOmotion en Van Kleef Instituut. Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijk voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever gebruikt worden voor overname in andere gedrukte, geprinte, digitale of welke andere vorm dan ook. Voor details stuur een e-mail aan info@goedgebruik.nl of j.j.knibbe@gmail.com. Project SETCOVID19 Laurens is mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland.

Disclaimer Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.

Steunkousen met gesloten teenstuk aantrekken

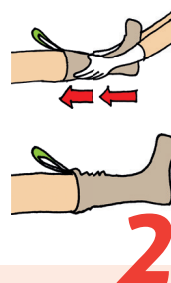
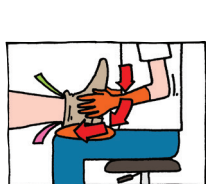


Trek handschoenen aan. Leg het been op een krukje of op de schoot van de helper, zodat je veilig en symmetrisch kunt werken. Leg er evt. een handdoek, kussentje of zwembandje onder.

Met beide handen trek je het hulpmiddel over de voet tot het vastloopt op de wreef, maar wel tot achter de hiel zit.

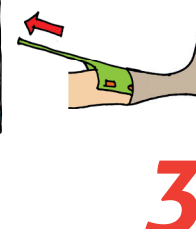
Zorg dat het klittenband (of de magneetjes bij de magneetversie) 'kleur op kleur' zit, met de groene kant boven.

Huishoud- of speciale handschoenen geven betere grip. Meestal zijn wrijvende bewegingen dan genoeg en hoeft je niet te trekken aan de kous. De kousen blijven dan langer heel en het is ook beter voor de huid.



Trek de kous over het hulpmiddel als een soort laars tot je weerstand voelt en zet geen kracht. Maak dus geen voetje. Ga soepel, wrijvend met je volle hand, verder tot de kous goed zit, ook bij de hiel.

Bij iemand die in bed ligt kunnen de kousen ook goed aangetrokken worden. Meestal kan iemand dat dan niet zelf en is hulp nodig. Zo nodig haal je dan het voetenbord van het bed weg om meer ruimte te maken voor degene die helpt. Mocht dit niet lukken, werk dan dichtbij en zo min mogelijk gedraaid.



Om het hulpmiddel los te maken pak je afhankelijk van het type eerste de oranje strip en dan de groene lus of meteen de groene lus. Vaak kan de gebruiker dat zelf prima doen. Doe dit niet in één ruk, maar pak steeds over. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.

Indien hulp nodig is bij het verwijderen, dan werkt het als volgt.

Ga naast het been zitten, ter hoogte van de knie en steun met je ellebogen af op je knieën. Verwijder de rijg- pin of trek aan het roze bandje tot je weerstand voelt.

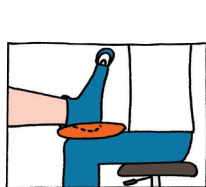
Verwijder (afhankelijk van het type eerst het roze deel) aan de voorzijde van het been het hulpmiddel. Doe dit niet in één ruk, maar pak steeds over en wissel van hand. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.



TIP Hou de sites van de leveranciers in de gaten voor de nieuwste ontwikkelingen.



Steunkous met open teenstuk aantrekken



1

Trek handschoenen aan. Het been ligt liefst op een krukje of op iemands schoot, zodat je veilig en symmetrisch kunt werken. Leg er evt. een handdoekje of zwembandje onder.

Pak het aantrekhulpmiddel met beide handen vast en schuif het over de voet tot voorbij de hiel.

Huishoud- of speciale handschoenen geven een veel betere grip. Wrijvende bewegingen zijn vaak genoeg. Dat voorkomt trekken aan de kous en het is beter voor de huid.



2

Schuif dan de kous over het hulpmiddel als een soort laars. Zet daarbij geen kracht en maak geen voetje. Ga wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit. Wrijf met je volle hand.

Dit kan ook als iemand in bed ligt. Vaak kan iemand het dan niet zelf. Om ruimte te maken voor de helper, haal je zo nodig het voetbord weg en sta je daar. Mocht 'tegenover' niet lukken, zit dan dichtbij en zo min mogelijk gedraaid.



3

Verwijder het hulpmiddel door aan de lus te trekken. Voor de veiligheid is daar meestal hulp bij nodig. Doe dit niet in één ruk, maar pel stukje voor stukje het hulpmiddel uit de kous naar boven. Houd met een hand rond de hiel de kous vast (een soort 'rem'). De kous blijft zo op zijn plek. Til dus niet. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.

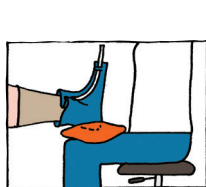
Meestal kan iemand dan weer zelf de kous verder omhoog trekken. Verdeel de kous goed over het been door met vlakke handen over de kous te wrijven.

Sla nooit de boord van de kous om. Stel dat nodig is, begin dan liever overnieuw en verdeel de druk dan beter.

Voor het aantrekken van lange lieskousen (met en zonder open teen), combineer je met een extra glijzeilachtig hulpmiddel, zoals de SlideX, of kies voor 3.4.



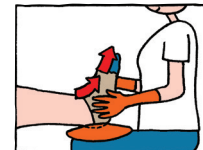
Steunkous uittrekken



1



2



3

Hiervoor zijn veel hulpmiddelen beschikbaar: bijv. met en zonder klittenband. De werkwijze is grotendeels vergelijkbaar. Meestal is er wel hulp nodig.

Trek handschoenen aan. Het been ligt op een krukje of bij iemand op schoot zodat er veilig en symmetrisch gewerkt kan worden. Leg er evt. een handdoek, kussentje of zwembandje onder.

Breng het hulpmiddel aan over de kous. Maak (bij de klittenbandversie) het bandje rond de enkel vast, zodat het hulpmiddel goed blijft zitten bij het terugslaan van de kous.

Huishoud- of speciale handschoenen geven een veel betere grip. Wrijvende bewegingen zijn vaak genoeg. Dat voorkomt trekken aan de kous en is beter voor de huid.

Sla de kous over het hulpmiddel.



LET OP Bij de klittenbandversie moet de bovenkant teruggevouwen worden tot over het fixatiebandje zodat de kous het klittenband niet raakt.

Nu wrijf je rustig de kous zo ver mogelijk uit. Trek dan het klittenbandje los en haal het weg.

Zorg dat het hulpmiddel onder de kous blijft. Wrijf nu de kous met beide handen, samen met het hulpmiddel over de enkel van de voet. Ga net zover door tot de kous helemaal uit is. Wrijf met je volle handen.

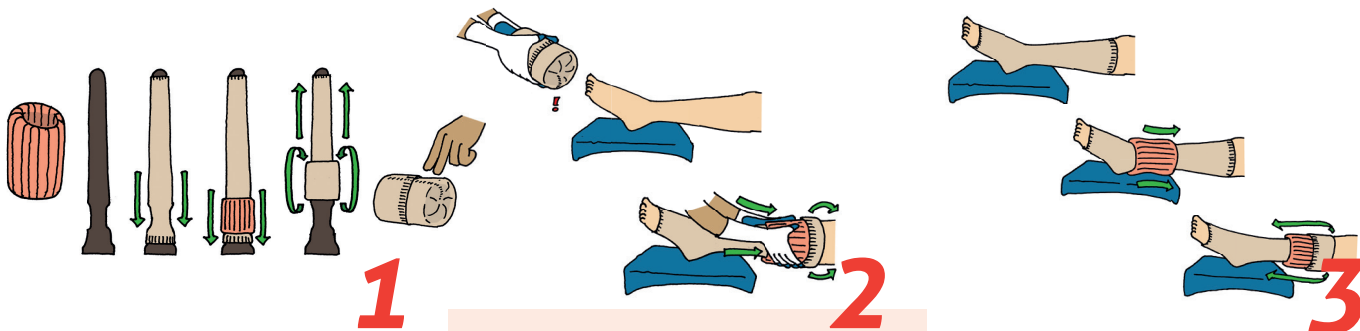
Dit kan ook bij iemand die in bed ligt. Het kan handig zijn om dan het voetenvord weg te halen; dan ontstaat er meer ruimte.



LET OP Bedenk ook dat er ook andere (elektrische) uittrekhulpmiddelen zijn waarmee een kleine groep mensen soms zelfredzamer kan worden. Zorg dan wel voor zeer goede uitleg en controleer of het goed begrepen is en goed werkt om ongelukken te voorkomen.



Steunkousen aan- en uittrekken met een speciaal hulpmiddel ('Doff N' Donner' (DnD))



Allereerst plaats je de kous glad en netjes over de aantrekpaal. Daarna de DnD. Vervolgens rol je de DnD met de kous naar boven tot de DnD helemaal bedekt is. Trek niet: de DnD komt makkelijk mee met de kous. Zo rol je verder naar boven tot de DnD en de kous makkelijk los van de paal komen.

Bij kousen met gesloten teenstuk moet het teenstukje dan glad zijn. Bij open teenstuk zorg je voor twee vingers ruimte onder de rand van de DnD: dan kom je goed uit bij de hiel.

Dit hulpmiddel werkt anders dan de meeste steunkoushulpmiddelen. Het is een soort waterballon in cirkelvorm die helpt bij aan- en uittrekken van korte en lange kousen. Je moet er wel echt handigheid in krijgen: filmpjes helpen daarbij. Kijk op www.goedgebruik.nl

Ga liefst tegenover elkaar zitten met het been ondersteund (evt met een handdoekje eronder). Gebruik stroeve (huishoud)handschoenen.

Duw, met het (gat bij het) teendeel tegen de tenen, de DnD samen met de kous soepel tot voorbij de enkel. Controleer dan of de kous goed zit. Rol dan de DnD en de kous met je beide volle handen verder naar boven. Rol nu de DnD weg en wrijf zondig de kous goed op zijn plek.

Voor het uittrekken van de kous rol je eerst de DnD over het been naar boven. Je pakt met beide handen de boord over de DnD heen en rolt zo, hand over hand overpakkend, de kous met de DnD naar beneden. Hij is dan meestal ook weer meteen klaar voor het volgende gebruik.

TIP Voor mensen die zelf de kous aan kunnen trekken, maar er lastig bij kunnen helpen een antislipmatje op de vloer heel goed.



SCAN QR

Zelfstandig naar stoel vanaf grond na een val



1

Na een val kan het lastig zijn voor de gevallene om direct van lig naar staan te komen. Beantwoord eerst samen met de gevallene de vragen op de valkaart.

Van lig naar staan is meestal te moeilijk als iemand is gevallen. Daarnaast is het beter om weer even te wennen aan het rechtop zitten: veel mensen zijn draaierig na een val. Het is dus beter om eerst van lig naar zit te komen.

Deze techniek wordt ouderen soms aangeleerd zodat ze zichzelf ook kunnen redden en is alleen geschikt voor mensen die zijn gevallen zonder dat er verwondingen zijn en met een goed begrip van de handeling. Gebruik anders een tillift of een opblaas- matras (zie 4.2.4.B of 4.2.5.B).

Probeer meer naar voren te draaien, eerst met de onderarmen op de vloer en dan met de handen op de vloer. Druk je dan op om tenslotte knie voor knie onder het lichaam te plaatsen.



2

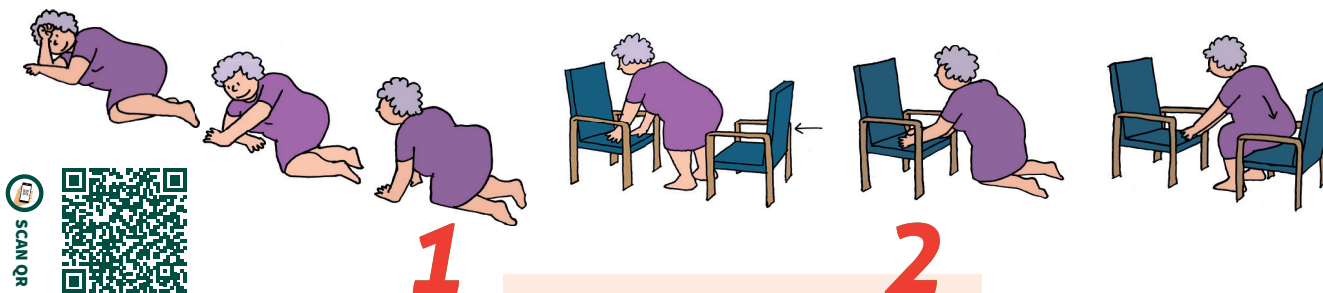
Schuif een stevige stoel met leuningen aan en houd deze stoel stevig op de grond door er op te steunen. Leg vervolgens één voor één de onderarmen op de zitting. Dan, met de handen op de zitting van de stoel, omhoog te komen en knie voor knie te strekken. Helemaal uitstrekken hoeft niet, maar let toch op dat je niet opnieuw valgevaarlijk wordt. Beweeg daarom rustig, liefst met iemand in de buurt en peil of het goed gaat. Lukt het niet, ga dan weer een stapje terug en geef jezelf de tijd.



3

Het liefst is er iemand die de stoel steunt. Pak nu eerst met één arm de leuning. Dat zet de draai al in, in de richting van het op de stoel gaan zitten. De hand die nog op de zitting ligt gaat nu ook in de richting van diezelfde leuning. Zo komt je al deels tot zit. Vervolgens pak je de handen over en kom je met een halve draai tot zit. Zorg er voor om goed achterin de stoel te gaan zitten: eventueel met de billenwandel waarbij je beetje bij beetje met je billen naar achteren wandelt over de zitting.

Met lichte hulp in stevige stoel begeleiden (twee stoelen)



Na een val kan het lastig zijn voor de gevallen om direct van lig naar staan te komen. Beantwoord eerst samen met de gevallen de vragen op de valkaart.

Als je samen constateert, dat het veilig is om op te staan, kun je proberen de gevallen naar een stevige stoel te begeleiden, als een soort tussenstop. Er is altijd een risico dat iemand een beetje draaijerig is en tijdens de tussenstop kan hij of zij even wennen. Voor deze techniek, moet de gevallen wel op de knieën kunnen komen en voornamelijk op eigen kracht met steun van de stoel omhoog kunnen komen.

Begeleid de gevallen bij het op de knieën draaien door zich eerst met de onderarmen op de vloer en dan met de handen op te drukken, en vervolgens één voor één de knieën onder het lichaam te plaatsen.



SCAN QR


Schuif vervolgens een stevige stoel met leuningen aan en houd de stoel stevig op de grond door er zelf op te steunen. Vraag de gevallen, één voor één de onderarmen op de zitting te plaatsen. Als de gevallen nu knie voor knie omhoogkomt en er voldoende ruimte is ontstaan bij de billen, schuif je de tweede stoel aan. Belangrijk is dat die tweede stoel niet te hoog is. Pas op dat de gevallen zich niet uitstrekt. Vraag de billen hoog genoeg te heffen zodat jij de stoel eronder kunt schuiven. Meer hoeft niet. Geef de gevallen zekerheid door de zitting van de stoel te laten voelen tegen de achterkant van de benen.

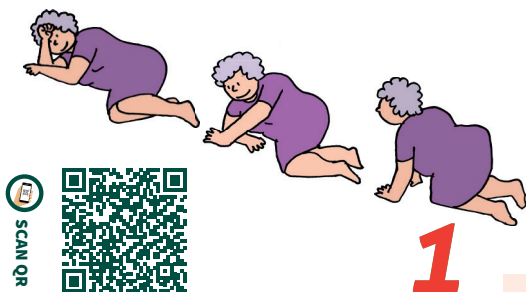


LET OP Pas goed op dat de gevallen persoon niet opnieuw dreigt te vallen. Peil dus continu of het goed gaat en neem alle tijd.

De gevallen strekt zich dus niet uit en kan meteen gaan zitten als de tweede stoel onder de billen is geplaatst. Hij blijft steunen op de stoel voor hem. Zorg dat hij goed achterin de stoel zit. Als dat niet het geval is kun je de billenwandel proberen: wiebel zachtjes op de billen heen en weer en schuif steeds de bil die loskomt van de zitting iets naar achteren.

Als de gevallen goed zit neem je samen even de tijd voor je besluit om op te staan of zelfs te gaan lopen.

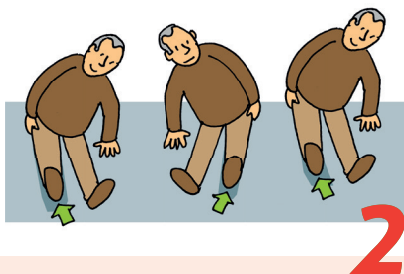
Zelf opstaan na een val met steun van een stevige stoel



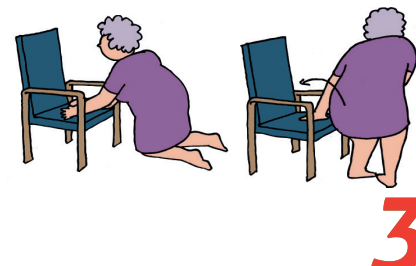
Na een val kan het lastig of onverstandig zijn om in één keer weer op te staan. Beantwoord eerst de vragen op de valkaart.

Als je besluit, dat het veilig is om op te staan, kan het handig zijn een tussenstop via een stoel te maken. Dan kan je even wennen, vooral als je wat draaijerig bent. Dat moet wel een stevige stoel zijn, je gaat er immers serieus op leunen. Voor deze techniek, moet je op je knieën kunnen komen, op eigen kracht met steun van de stoel omhoog kunnen komen en een draai kunnen maken om op die stoel te gaan zitten.

Probeer op je knieën te draaien door je eerst met je onderarmen op de vloer en dan met je handen op te drukken, en vervolgens één voor één je knieën onder je lichaam te plaatsen.




Als je niet op je knieën de afstand naar een stevige stoel (kruipend) kunt overbruggen, probeer je de billenwandel: wiebel zachtjes op je billen heen en weer en plaats de bil die loskomt van de vloer steeds naar voren (of naar achteren als je achteruit wilt). Gebruik daarbij tenminste één hand op de vloer om in evenwicht te blijven. Zo wandel je bil voor bil naar de gewenste plek.



Zodra je dicht genoeg bij de stoel bent, plaats je je onderarmen op de zitting en probeer je op te staan. Helemaal uitstrekken hoeft niet. Beweeg rustig, neem de tijd, er is geen haast bij.

Je staat nu voorovergebogen, leunend op de stoel. Pak nu met één hand een leuning, maak voorzichtig een draai en ga zitten. Zorg ervoor dat je goed achterin de stoel komt te zitten. Als dat niet helemaal lukt doe je weer een billenwandel. Dat gaat net als de billenwandel op de grond.

 **LET OP** Blijf nog even rustig zitten en kom eerst een beetje bij voor je besluit om op te staan of zelfs te gaan lopen.

Van de grond opstaan met een elektrisch opblaasbaar luchtbed



SCAN QR

1

Beantwoord na een val de vragen van de valkaart. Dan weet je of je veilig kunt beginnen. Zorg dat de gevallene comfortabel ligt.

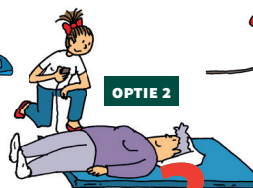
Als iemand gevallen is en niet zonder hulp naar stoel of bed kan komen, dan kan een elektrisch opblaasbaar luchtbed handig zijn. Een glijzeil of desnoods gladde vuilniszakken kunnen ook handig zijn, zeker als iemand op een lastige plek is gevallen.

Rol het glijzeil voor de helft op en breng het met een kanteling in één keer aan. Het opgerolde deel trek je aan de andere kant onder de gevallene door. Als de gevallene over een wat langere weg verplaatst moet worden, rol dan gelijk met het glijzeil een laken mee. Je hebt dan een verlengd handvat. Zorg dat er altijd twee gladde delen onder de gevallene liggen, anders wordt het te zwaar. Soms kan je van glijzeil naar vuilniszak en weer naar glijzeil glijden.

SCAN QR



OPTIE 1



OPTIE 2

2

Rol het luchtbed in de lengterichting half op. Kantel de gevallene op de zij en breng het opgerolde deel achter de rug aan. Daarna kantel je de gevallene op de andere zij en rol je het luchtbed verder uit zodat de gevallene goed in het midden van het bed uitkomt. Je kunt daarbij ofwel de gevallene helemaal op het luchtbed leggen (**optie 1**), ofwel alleen het bovenlichaam en benen tot de knieën (**optie 2**).



LET OP Het luchtbed moet hoog genoeg komen (>45cm) en stabiel zijn als het is opgeblazen.

SCAN QR



OPTIE 1



OPTIE 2

3

Bij het opblazen van het matras blijf je in de buurt. Zodra het bed volledig is opgeblazen, zet je een stoel met een leuning dichtbij en begeleid je de gevallene met een draai tot zit op de rand (**optie 1**) of tot zit op het voeteneind van het luchtbed (**optie 2**). Door te steunen op de leuning van de stoel kan de gevallene eventueel overstappen naar een stoel.

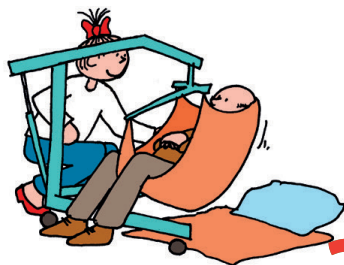


LET OP Let goed op want een nog niet helemaal opgeblazen luchtbed is erg instabiel.

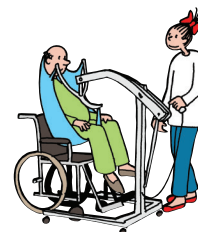
Van de grond tillen met een tillift



1



2



3



SCAN QR

Beantwoord na een val de vragen op de valkaart. Dan weet je of je veilig kunt beginnen. Zorg dat de gevallene comfortabel ligt.

Als iemand gevallen is, niet zelfstandig in stoel of bed kan komen en je hebt een passieve tillift bij de hand, dan kan deze methode je helpen. Check wel van tevoren of de tillift laag genoeg komt.

Als je met de tillift niet bij de gevallene kan komen, kan een glijzeil handig zijn. Rol het glijzeil voor de helft op en breng het met een kanteling in één keer aan, het opgerolde deel trek je dan aan de andere kant onder de gevallene door. Als de gevallene over een wat langere weg verplaatst moet worden, rol dan gelijk met het glijzeil een laken mee. Je hebt dan een verlengd handvat. Zorg dat er altijd twee gladde delen onder de gevallene liggen, anders wordt het te zwaar. Soms kan je van glijzeil naar vuilniszak en weer naar glijzeil glijden.

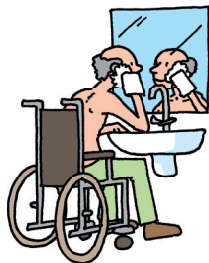


LET OP Elke lift werkt net iets anders, dus volg altijd de gebruiksaanwijzing!

Rijd nu voorzichtig de tillift dichterbij. Als je het glijzeil weghaalt, breng dan in dezelfde kantelbeweging meteen de tilband aan. Rijd de tillift voorzichtig om de gevallene heen. Het werkt vaak handig als de benen van de gevallene over een van de poten van de lift liggen. Bevestig de tilband aan de lift en controleer op bekneling of pijn. Laat de lift eerst een klein beetje omhoogkomen, controleer opnieuw, vraag of de gevallene zich nog goed voelt en ga dan pas verder.

Rijd nu de tillift naar een stoel of bed. Laat de tillift rustig zakken tot de gevallene zit of ligt en de spanning van de tilband af is. Maak de tilband los. Haal de tilband weg door in de stoel de beenslips onder de benen weg te trekken en het rugdeel omhoog te trekken. Je kunt de tilband liggend op bed weghalen met twee kantelingen. Bij de eerste kanteling duw je de tilband onder het lichaam, bij de tweede kanteling haal je de tilband achter de rug weg.

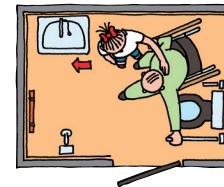
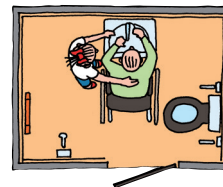
Zelfstandig wassen



1



2



3



SCAN QR

Zelfstandig wassen en aankleden is belangrijk. Van zelfstandig haren kammen tot de verzorging van make-up. Er zijn veel, vaak eenvoudige hulpmiddelen die daarbij kunnen helpen.

Verzorgend wassen (5.1.3.B) kan ook helpen bij zelfstandig wassen omdat het minder vermoeiend is en minder gedoe oplevert bij de voorbereiding en het opruimen.

Zeker diegenen die snel moe zijn, kunnen voordeel hebben van deze methode die bovendien bewezen evengoed of soms beter is voor de huid.

Daarnaast is het een goede manier om het verspreiden van infecties te voorkomen. Er is geen afvalwater, geen vuile washandjes of handdoeken voor de was en de washandjes zelf kunnen meteen worden weggegooid.



SCAN QR

Soms zal het moeilijk zijn om vuil tussen de vingers weg te halen als de handen verkrampd zijn. Forceren werkt vaak averechts: de pijn die dat kan oproepen, doet de hand nog meer verkrampen.

Probeer de hand eerst te ontspannen bijv. met warm water. Het helpt ook om elkaar dan een soort hand te geven en dan voorzichtig, rustig draaiende bewegingen te maken. Zichzelf een hand geven kan ook, als bij een halfzijdige verlamming één hand verkrampd is.

Een prima oplossing is ook om speciaal reinigingschuim in een washandje te doen en dat om de vieze hand te laten weken, waarna het zacht en schoon wordt (zie filmpjes GoedGebruik).



SCAN QR

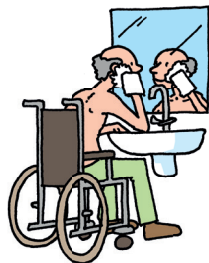
Voor zelfstandig wassen is een goed ingerichte en voldoende ruime badkamer erg belangrijk. Het kan nodig zijn om die op maat te ontwerpen. Maar bedenk ook dat (tijdelijk) wassen in de keuken ook een oplossing kan zijn.

Als aanpassingen kan je denken aan beugels en steunen op de juist hoogte, goed bedienbare kranen, een alarm, goede wegzetplekjes voor spulletjes en een antislipvloer.

V voorkom afkoelen bij de wasbeurt. Zorg dat degene die zichzelf wast zichzelf goed af kan decken met bijvoorbeeld een extra handdoek binnen bereik.

Handig is ook dat het aantrekken van een badjas zowel afkoelen voorkomt als helpt bij het vanzelf afdrogen.

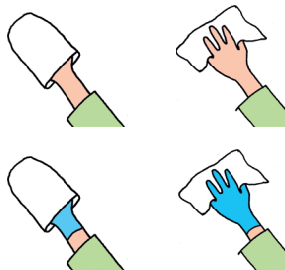
Deels zelfstandig wassen



1

Deels zelf wassen geeft een goed gevoel. Ook dit kan zowel met water en zeep als met verzorgend wassen. Dat zijn kant en klare washandjes met speciale reinigende en verzorgende lotion die je tevoren opwarmt. Er is geen water en zeep nodig en ook afdrogen is niet nodig.

Verzorgend wassen is vaak minder vermoeiend. Verzorgend wassen kan je ook deels inzetten of er handige combinaties mee maken (zie 5.1.3.B). Iemand die zelf zijn bovenlichaam kan wassen geef je bij voorkeur rustig de gelegenheid zichzelf te wassen aan de wastafel met water en zeep of met verzorgend wassen. Daarna kan geholpen worden met het wassen van het onderlichaam.



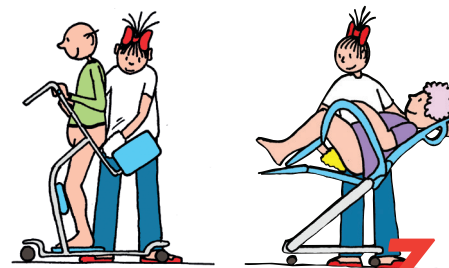
2

Ergonomisch verschillen washandjes en wasdoekjes. Washandjes blijven je hand 'volgen', hebben twee bruikbare zijden en komen beter op lastige plekjes. Een doekje schuift sneller van je hand af en moet je een beetje vasthouden (zie plaatje).

De voorkeur kan persoonlijk zijn. Mensen hebben vaak de voorkeur voor washandjes omdat ze dat gewend zijn.

Om hygiënisch te werken zijn voldoende washandjes nodig. Zeker bij verzorgend wassen moet dat omdat je voldoende lotion moet hebben. Je moet dus niet te zuinig zijn. Anders kan de huid uitdrogen.

Handschoenen kunnen nodig zijn als een ander je wast: dat is hygiënischer en kan het verspreiden van bacteriën en virussen (Corona) helpen voorkomen.

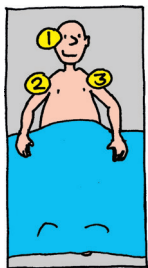


3

Het onderlichaam kan op verschillende manieren gewassen worden. Bijv. op bed (zie 5.1.3.B). Met verzorgend wassen wordt het bed dan minder snel nat. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen, zodat het onderlichaam en de geslachtsdelen makkelijker gewassen kunnen worden. Zachtjes de opgetrokken benen via de knieën heen en weer schommelen, werkt bijv. ontspannend.

Wassen kan ook met hulp van een opstap-hulpmiddel, mits iemand daarin een poosje zelf kan staan. Kan dat niet kies dan voor een hoog-laag kantelbare douchestoel met voldoende zorgruimte zodat je er toch goed bij kunt.

Verzorgend wassen



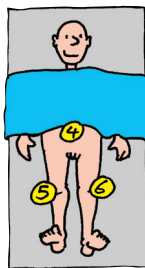
1

Verzorgend wassen ('wassen zonder water') werkt met washandjes of -doekjes met huidverzorgende lotion in een pakje. Je wordt daarmee goed schoon. Je verwarmt het pakje maar soms is lekker fris juist prettig.

Pak steeds een nieuw washandje: een pakje (5-8 stuks) is bedoeld voor een volledige lichaamswas. Dat moet ook omdat er anders onvoldoende lotion is en de huid niet schoon en verzorgd wordt. Wees dus niet te zuinig. Ga ook niet wrijven: één of twee streken zijn genoeg.

De volgorde waarin je wast kan verschillen. Op de plaatjes zie je de basisvolgorde, maar je kunt afwijken als dat fijner is: je pakt immers steeds een schoon washandje. Kies dus een volgorde die het minst belastend is en hygiënisch ook verantwoord is.



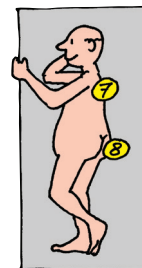

SCAN QR


2

Drogen is niet nodig, maar bij huidplooien zoals onder de borsten of in de liezen is het soms nodig na te deppen met een handdoek.

Bij sterke vervuiling kan een speciale spray helpen om aangekoekte of korrelige ontlasting zacht te maken en zo makkelijk te verwijderen.

Je kunt eventueel de lichaamsdelen die blootliggen en koud kunnen worden, afdekken met een laken of een handdoek. De kans dat die nat worden is niet groot en dat is wel een voordeel van verzorgend wassen. Je kunt veel zelfstandiger zijn op een veilige manier.



3

Het afkoelen van een pakje tijdens het wassen kan je voorkomen door het bijv. onder het kussen te leggen.

Als je goed kan zitten, eventueel met steun van het bed, kan een ander makkelijk helpen om de rug te wassen.

Omdat je elke keer een schoon washandje uit het pakje pakt, maakt de volgorde met verzorgend wassen minder uit dan bij wassen met water en zeep. Dan spoel je immers het washandje steeds even uit in een kom en vervuult het waswater snel.

Ook heb je met verzorgend wassen geen vuil afvalwater: alleen de gebruikte washandjes die je in een afgesloten zakje weggooit. Als iemand je helpt met wassen, vraag dan of hij of zij weggooit handschoenen gebruikt. Zo was je optimaal hygiënisch.

Bewaar een aangebroken pakje niet te lang. In principe gebruik je voor elke wasbeurt een heel pakje. Hou je toch een washandje over, dan is het verstandig om het binnen 24 uur op te maken.

Haar wassen



Om je haren te wassen in bed kan je werken met een speciaal soort kraag en water en shampoo. Daarvoor moet je alleen wel een beetje handig zijn. Een bed met een goed instelbare matrasbodem is dan ook belangrijk.

Handiger zijn de speciale haarwascaps waarin speciale lotion zit die reinigt en verzorgt. De haren worden schoon zonder geklieder met water.



⚠ LET OP De kant-en-klare cap verwarm je in de magnetron (zie gebruiksaanwijzing). Controleer wel altijd zelf of het niet te heet is.

Breng de cap netjes aan: let op bij de ogen. Masseer dan zachtjes ongeveer 2 minuten lang. Verwijder de cap en droog zo nodig na en breng het haar in model.

Deze methode scheelt tijd, wasgoed en voldoet vaak prima. Het is een minder vermoeiende manier van haren wassen.

Wees voorzichtig bij kleine kinderen, personen die niet aanspreekbaar zijn of een gevoelige huid hebben. Test uit of je de lotion verdraagt. Sommige mensen kunnen zo toch weer zelf hun haren wassen. Ook op vakantie kan het een uitkomst zijn.



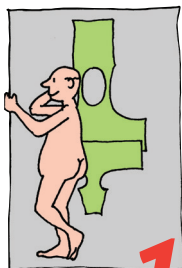
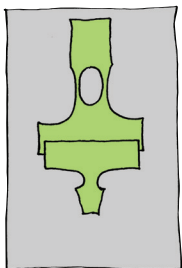
Wel heeft gewoon wassen vaak de voorkeur. Je kunt het ook afwisselen.

Gebruik dan bijvoorbeeld een douchestoel of zitje om het minder vermoeiend te maken en de kans op vallen kleiner te maken.



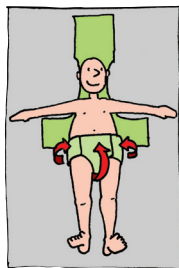
SCAN QR

Aankleden met aangepaste kleding



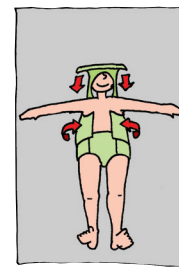
1

Er is veel mogelijk met aangepaste kleding. In dit voorbeeld hoef je bij het aantrekken van ondergoed je hoofd en armen niet op te tillen. Je begint in zijlig, bijv. na het wassen van de rug. Zorg voor een veilige situatie: dat kan met het bedhek omhoog of het bed in een lage stand. Leg het ondergoed neer: open en op de juiste hoogte. Het hoofd bevindt zich ter hoogte van de hoofd-opening. Stop het hemd in onder de rug, zodat je het na het terugkantelen makkelijk vanaf de andere kant kunt pakken.



2

Draai nu terug op de rug en haal aan beide zijden de randen van het ondergoed naar voren toe en maak de sluiting vast of vraag iemand dat voor je te doen.



3

Pak nu het voorpand van het hemd en haal dat over het hoofd en leg het op de buik. Het hoofd hoeft dus echt niet opgetild te worden. Je kunt nu het hemd vastmaken. De armen hoeven nauwelijks te spreiden of opgetild te worden. Dat is ook één van de voordelen van dit soort kleding.

Alleen op de tekening hierboven zijn de armen wat verder gespreid om het duidelijker te laten zien.

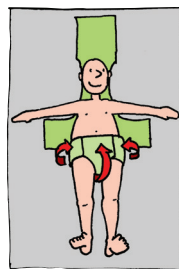


© rechten van het ontwerp aan derden voorbehouden
(Wilma van Ommeren)

Slim aan- en uitkleden met een plafondtillift



1



2



3

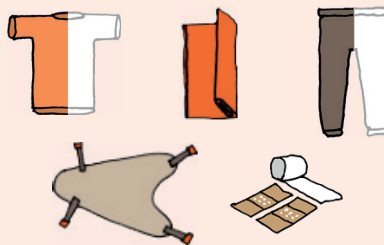
Kies de volgorde van aan- en uitkleden altijd zorgvuldig. En bedenk ook dat er niet altijd eerst een hele broek of een heel shirt in één keer aangetrokken te worden. Soms kan het fijner zijn om een been vast in de broek te doen of een arm in een shirt en pas later de rest. Plan dus goed en loop in gedachten de stappen langs.

Sommige hulpmiddelen kunnen dan extra handig zijn. Zo kan je met een verstelbaar hoog-laag bed, een permanent tillaken met lussen en liefst een plafondtilsysteem erg veel doen. Het tillaken is een speciaal, steviger laken met lussen dat gewoon op bed kan blijven liggen als een gewoon laken. Met een plafondlift staat er geen lift in de weg, kan je er goed bij en hoeft je niet zwaar te manoeuvreren. Maar ook met een over de vloer verrijbare tillift werkt het goed.

Je kunt zo makkelijk hulp bieden bij aan- en uitkleden. Je kunt immers kiezen welke lussen je aan het plafondsysteem bevestigt en, mits de cliënt goed ligt, één of twee lussen tijdelijk losmaken of lossen of vaster zetten.

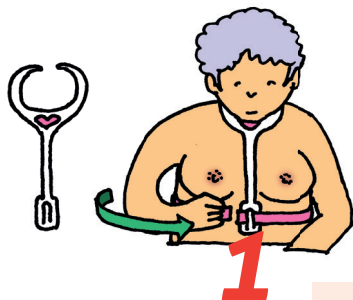
Een slimme volgorde werkt dan goed. Bijv. door eerst alleen de linkerzijde aan te kleden en pas later de andere lichaamshelft of eerst het bovenlichaam en later het onderlichaam.

De cliënt ligt goed ondersteund door het tillaken. Je maakt bijv. de onderste lussen los om ruimte te maken om het onderlichaam deels aan te kleden.



Datzelfde kan je ook doen, maar dan bij het bovenlichaam. Door dan daar de lussen los(ser) te maken, terwijl je de onderste vast laat zitten, maak je daar ruimte voor de zorg. Zo kan je het bovenlichaam van de cliënt makkelijker verzorgen, wassen en aankleden.

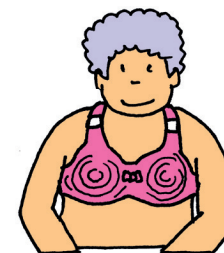
BH aantrekken met één hand



Het kan moeilijk zijn om de beide delen van een BH aan elkaar te krijgen, bijvoorbeeld als een arm pijnlijk is. Dan kan een zogenaamde Bra-Angel een uitkomst zijn. Het is een soort houder die je om je nek hangt. Hij wordt op zijn plek gehouden door de kin op de houder te plaatsen. Vervolgens maak je de ene helft van de beha eraan vast.



Vervolgens draai je de rest van de beha achter je bovenlichaam langs en zet deze vast aan de andere kant die in de houder op zijn plek is gebleven. Zo kan je de haakjes toch netjes op de juiste plek vastmaken.



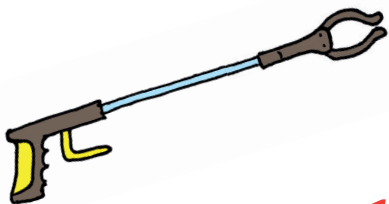
Nu draai je de BH rond zodat de cups weer aan de voorzijde komen. Daarna kan je de bandjes omhoog doen zodat de BH lekker zit.

Als dit niet meer lukt dan kan een BH uit een stuk die je als een t-shirt over je hoofd aan en uit kunt trekken soms ook helpen.

Bekijk ook een filmpje van de techniek op [youtube.com](https://www.youtube.com)



Meer met hulp van kleine hulpmiddelen



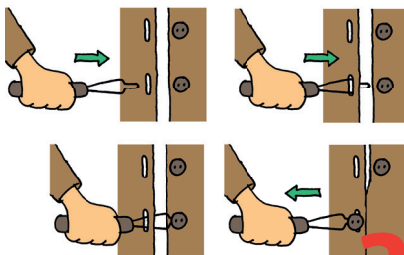
1

Als je er niet bij kunt

Aan- en uitkleden kan een uitdaging zijn, maar er zijn veel handige, kleine en vaak goedkope hulpmiddelen om het je makkelijker te maken.

Wat als je er bijvoorbeeld gewoon niet goed bij kunt komen? Dan zijn er hele lange schoenlepels, waarmee je vrijwel staand of zittend op een stoel prima je schoenen in kunt komen of je sokken uit kunt doen.

Als er bijv. een sok of broek op de grond valt en je kunt of mag niet bukken dan is een lange knijper een uitkomst: een helping hand.



2

Moeite met knopen

Clittenband of soepele, rekbare kleding kan voorkomen dat je met knopen moet werken, maar als je ze toch hebt en ze vast wilt maken, dan is een stokje met een lusje er aan een uitkomst. Je steekt het lusje door het knoopsgat, haakt het lusje om de knoop en trekt aan het stokje de knoop door het knoopsgat en klaar!

Bekijk ook een filmpje van de techniek op goedgebruik.nl



3

Aanpassingen van kleding

Aangepaste kleding helpt en kan net zo mooi of zelfs mooier zijn dan gewone kleding. Maar ook met trucjes zoals een superglad vuilniszakje of boodschappentasje, kan je jezelf net iets meer helpen. Dan glijdt die lastige mouw bijvoorbeeld veel makkelijker over je elleboog en je broek gaat makkelijker aan. Ook kan je met een knijper aan een touwtje voorkomen dat je broek op je enkels zakt bij de toiletgang.

Met gladde hulpmiddelen zoals een sokaantrekker met touwtjes kan je ook eerst je sok op zo'n slofje zetten, met de touwtjes het slofje met de sok naar je voet laten zakken en zo, trekkend aan de touwtjes, je sokken op de goede plek krijgen zonder te bukken of erg te buigen in je heup.

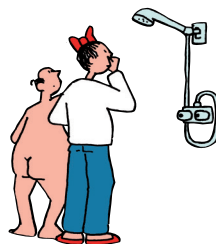


Zelfstandig douchen



1

Steunen en beugels helpen bij het (op)staan bij douche en toilet. Horizontale steunen zijn vooral bedoeld om op te steunen, schuine meestal om aan op te trekken. Nauwkeurig instellen is belangrijk: kleine verschillen hebben vaak grote gevolgen; zoals niet meer zelf opstaan of meer kans op vallen. Een nadeel van vaste steunen is dat ze moeilijk verplaatsbaar en instelbaar zijn. Met flexibele systemen (aan een rail) kan dat wel. Zo kunnen steunen, douchezitjes en wastafels, verticaal, horizontaal en zelfs in beide richtingen verschoven worden. Ze kunnen ook zonder gereedschap verwijderd worden als ze niet meer nodig zijn: dat scheelt ruimte.



2

Als je niet lang kunt staan is een douchebak zinvol. Met een ietsje hogere bak kan je makkelijker opstaan.

Een thermostatische kraan helpt om makkelijker te douchen. Het water is meteen op de juiste temperatuur. Daarnaast is het veiliger (water niet te heet) en er is minder waterverlies.

Met een douchebak met een stopinstelling ('doorstroombegrenzer') en een niet te korte slang kan je op elk moment en vanuit elke positie het water stopzetten. Met een extra kraan/slang met bijvoorbeeld een pistoolgreep kan je de watertoevoer snel wisselen of even gericht je voeten of onderlichaam douchen.



3

Zorg dat alle spulletjes bij de hand zijn: handdoek(en), doucheschuim, schone kleding, zalf enz. Handige, wegzetplekjes voorkomen dat je onnodig vaak hulp nodig hebt.

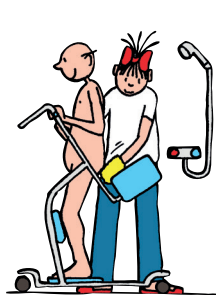
Zorg voor een alarm: de warme, vochtige ruimte bij douchen kan je sneller duizelig maken en het is ook altijd iets gladder.

⚠ LET OP De vloer van de douche mag niet glad zijn en moet een goed afschot zonder richels hebben. Dat kan met speciale tegels of coatings die je over een bestaande vloer kunt aanbrengen zodat hij stroever wordt.

⚠ LET OP Controleer altijd de temperatuur vooraf even: de gevolgen van te heet water zijn zeer ernstig.

⚠ LET OP Maak nooit op eigen houtje een slang langer: een te lange slang kan risico op Legionella- besmetting betekenen: vraag advies.

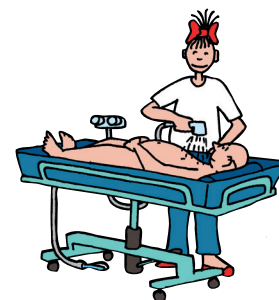
Begeleid douchen



1



2



3

Met waterbestendige opsta-looprekken kan je begeleid douchen. Als je minder zelfredzaam bent, kan je beter en veiliger douchen op een douchestoel of -brancard. Dat biedt ook meer ontspanning. Soms kan je direct vanaf bed naar zo'n douchestoel of -brancard gaan. Dat kan een transfer schelen: eerst hulp voor de transfer uit bed en dan voor het douchen. Dat is dan niet meer nodig.

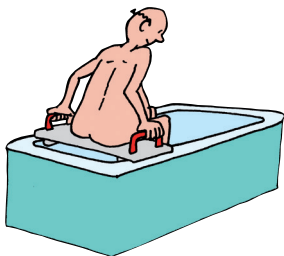
Sommige hoog-laag douche/toiletstoelen hebben ook een lig-verstelling of zorgstand. Je komt dan meer tot lig. Omdat je heuphoek dan 'opent' (je komt wat meer tot lig) wordt wassen van het onderlichaam, verschonen van incontinentiemateriaal of wisselen van catheterzakjes makkelijker. Het is ook minder vermoeiend, waardoor je een beetje beter kunnen douchen en meer ontspannen kunt genieten van het warme water.

Als je niet kunt zitten heb je een douchebrancard nodig om te kunnen douchen: hoog-laag verstelbaar, niet te breed en liefst (deels) flexibele randen. Sommige douche-brancards kan je zelfs een beetje kantelen, waardoor je makkelijker op je zij komt en je rug kunt laten wassen en drogen. In principe heb je dan wel altijd een ander nodig om je te helpen. Toch kan je soms wel zelf genieten van het warme douchewater en meer privacy hebben.

De zijkanten van een douchebrancard moeten liefst neerklapbaar zijn. Je begeleider kan dan dichterbij komen en de transfer van bed naar brancard verloopt beter. Goede remmen zijn ook een eis.



Zelfstandig baden



1

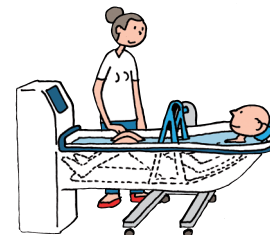
Van baden kan je enorm genieten, maar vooral het in- en uit bad komen kan een struikelblok vormen. Soms kan je wellicht lichamelijk gezien de beweging nog wel maken, maar valpartijen rond het bad komen veel voor en vooral na een warm bad zijn de meeste mensen ook wat suf. Uit bad komen lukt dan soms niet en het is voor een ander vaak erg zwaar om jou dan uit bad te helpen.

Een badplank kan helpen omdat je dan zittend je benen over de rand van het bad kan brengen in bad. Je zit dan niet echt in bad, maar iets er boven. Met speciale met water oppompbare zitjes kan je wel in bad zakken en jezelf wassen. Baden kan je goed doen: je beweegt door de warmte en het water makkelijker en dit kan pijn verlichten en is ook gewoon prettig.



2

Als je niet zelfstandig kunt zitten of jezelf wassen in bad, schakel dan liefst over naar douchen of begeleid baden en gebruik bijvoorbeeld een badlift of bad/douchestoel en liefst een hoog-laag bad.



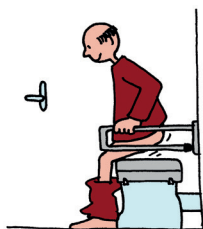
3

Sommige badliftjes of bad/douchestoelen kunnen in bad blijven terwijl jij baadt. Dat is veiliger en een ander kan je zonder problemen en snel er weer uit halen als dat nodig is. Je blijft immers in/op de lift zitten in bad.

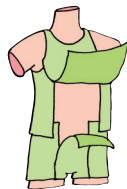


LET OP Zorg voor een goed alarm en controleer altijd eerst de watertemperatuur.

Zelfstandige toiletgang (eventueel met hulpmiddelen)



1



2



3



Voor zelfstandige toiletgang is het nodig:

- te weten dat het nodig is om te gaan
- te weten waar je naar toe moet
- in staat zijn daar naar toe te gaan
- op tijd aan te komen
- tijdig kleding te kunnen verwijderen
- te kunnen gaan zitten

Zorg dus voor optimale omstandigheden: denk aan goede verlichting, voldoende ruimte in het toilet en soms kunnen beugels op de juiste plek en aangepaste kleding ook helpen.

Bekijk ook een filmpje van de techniek op goedgebruik.nl




SCAN QR

De opsta- en weer gaan zitten beweging is enorm belangrijk voor toiletgang. Let erop dat je bij het zelfstandig opstaan eerst naar voren beweegt en dan pas omhoog.

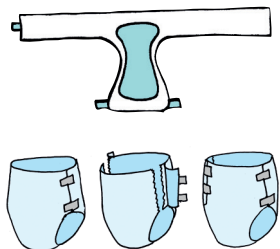
Denk ook om de juiste opsta-hoogte. Als de zitting van stoel of toilet te laag is, wordt het steeds lastiger om op te staan. Een paar centimeter kan veel uitmaken. Te hoog is echter ook weer onveilig en kan de kans op vallen groot maken. Ook is het uitplassen en ontlasten lastiger als de zitting van het toilet te hoog is. De hoek voor de darmen wordt dan minder gunstig. Er bestaan ook opsta- toiletten die zich elektrisch aanpassen: een lage zitting voor de ontlasting en dan een hogere voor het opstaan en gaan zitten.

Behalve speciale toiletten zijn er ook (tijdelijke) aanpassingen zoals verhoogde toiletbrillen of een toiletstoel met zijleuningen die je over het toilet kunt rijden.

Wanneer het lastig is om het toilet te bereiken kan een po-stoel bij het bed veel rust en veiligheid geven: zeker 's nachts. Er zijn versies met en zonder wieltjes en voetensteunen. Als er wieltjes zijn, moeten ze goed geremd kunnen worden omdat er anders valgevaar ontstaat.

Toiletten met een spoeldroogfunctie maken ook het zelfstandig schoonmaken na de stoelgang makkelijker: ze spoelen de huid schoon en drogen daarna de huid met warme lucht.

Staan wisselen van incontinentiemateriaal



1



2



3

De juiste keuze van incontinentiemateriaal kan het verschil tussen afhankelijkheid en zelfredzaamheid betekenen. Denk daarbij aan hoeveel het kan absorberen, aan de pasvorm (maat en vorm) en het type verband.

Er zijn netbroekjes met inleggers, verbanden met plakstrips, buik-bandsystemen en soorten die je gewoon als een broekje uit en aan kunt doen. Dan kan je zelfstandig naar het toilet met de zekerheid dat er geen 'ongelukjes' komen. Sommige broekjes kan je los scheuren en toch weer opnieuw vastmaken. Daardoor hoeft niet altijd de broek of panty uit bij het verschonen.

Ook als er wèl hulp nodig is, is een goed ontwerp van groot belang. Dan hoef je minder gebogen te staan en je ziet beter wat je doet. Dat geldt vooral voor de buikband-systemen. Die zijn aan te passen aan de lichaamsomvang en werken snel en makkelijk. Het is wel verstandig om te steunen op een tafel, een bed op hoogte of een stabiele en geremde rollator.

Indicatoren en sensoren kunnen met een kleurcode, of zelfs draadloos aangeven of een verband al dan niet verzadigd is. Dan is sneller duidelijk of een verband vervangen moet worden. Elk merk werkt net even anders: laat je goed instrueren zodat je elk verband ook optimaal gebruikt.

De buikband-systemen sluiten in principe aan de voorzijde. Toch kan het soms slim zijn om ze achterstevoren te gebruiken. Voor de absorptiecapaciteit maakt dat niet uit. Voordelen zijn:

- Je kunt het verband in een tillift soms beter vast maken,
- bij iemand die ligt kan je makkelijker controleren of het verband nog goed zit,
- het voorkomt ongewenst lostrekken van het verband. Het geeft soms meer rust, maar zelfstandig gebruik is niet meer mogelijk.

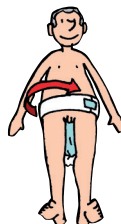


Wisselen incontinentiemateriaal in lig



1

De verbanden met een buikband systeem zijn snel en makkelijk in gebruik. Toch moet je ze wel goed gebruiken: anders benut je de voordelen niet genoeg en kan er bijvoorbeeld lekkage ontstaan. Het systeem bestaat uit een band die eerst om de buik heen gaat. Vervolgens wordt het verband onderdoor gehaald en voor op de buik weer vastgezet.



2

Vaak kantel je iemand dan eerst naar je toe om het verband aan te brengen. Je haalt dan het ene deel van de buikband onderdoor naar de voorzijde, net als bij een verband met plakstrips. Dan kantel je weer terug naar rugligging, maak je de band vast en bevestig je het onderste deel, waarbij je zorgt voor een goede aansluiting bij de liezen.

Bij verbanden met plakstrips plak je het voorste deel aan het achterste vast. Let er goed op dat je niet te ver van je vandaan werkt. Dat is nadelig voor je rug. Haal iemand zo nodig daarom eerst een stukje naar de rand van het bed of vraag hem naar de rand op te schuiven.



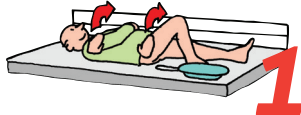
3

Bedenk dat er ondanks alle goede zorgen toch huidproblemen of zelfs vochtletsel kunnen ontstaan. Er zijn goede huidverzorgende producten die dat helpen te voorkomen of de huid laten herstellen.

Er zijn ook sprays die harde, korrelige ontlasting zacht kunnen maken, zodat dit makkelijker en met minder pijn verwijderd wordt. Ook zijn er speciale sprays die een afdekkend laagje maken waaronder de huid kan genezen zonder dat er contact is met de scherpe stoffen uit urine of feces. Ook verzorgend wassen (washandjes of doekjes met een speciale waslotion) kan een oplossing zijn voor de reiniging na de toiletgang. Vraag ernaar en wacht niet te lang om ze te gaan gebruiken.



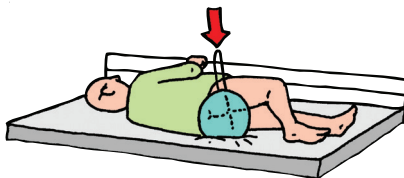
Ondersteek- of po-plaatsingen: aanleggen van de ondersteek



1

Beperk het gebruik van een ondersteek of po zoveel mogelijk, door b.v. een po-stoel naast het bed te gebruiken. Als iemand een bruggetje kan maken kan je de ondersteek eronder schuiven. De beste houding op de steek is een enigszins zittende houding met licht gespreide benen en gesteund door het hoofdeinde.

Houd de ondersteek bij de hand, b.v. op het voeteneind. Zet het bed op werkhooft, zet het beddek aan de andere zijde omhoog en verwijder overtollige kussens.



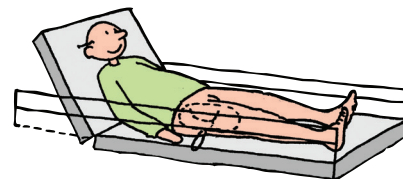
2

Vraag de persoon de armen te kruisen, een been op te trekken of over het andere been te leggen en te kijken in de bewegingsrichting. Ga zelf in schredestand staan. Kantel de persoon van je af met volle handen, begin ofwel bij de heup ofwel bij de schouders, afhankelijk van wat het beste werkt. Kantel verder door je lichaamsgewicht naar voren te brengen.



TIP Als de billen aan de steek plakken, kun je ook eerst wat talk- of speksteenpoeder erop doen. Dat voorkomt plakken.

Je kunt nu een celstofmatje neerleggen. Druk de steek met behulp van de steel stevig in het matras in het verlengde van de bilplooi.



3

Leg het celstofmatje nu netjes gespreid neer. Kantel terug, breng het hoofdeinde van het bed omhoog zodat de persoon prettig zit of ligt op de steek.

Zorg ook voor een lichte spreiding van de benen en controleer of de steek op de goede plek zit.

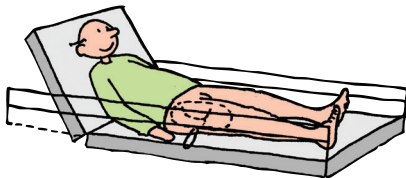
Zet de beddekken omhoog, bied privacy en laat de persoon weten hoe hij jou kan bereiken als hij klaar is of andere vragen of verzoeken heeft.



SCAN QR



Ondersteek- of po-plaatsingen: verwijderen van de ondersteek



1

Als iemand klaar is na het gebruik van een ondersteek, laat je het hoofdeinde van het bed weer enigszins zakken. De persoon kruist de armen, trekt een been op of legt dit over het andere been en kijkt in de bewegingsrichting. Ga zelf in schredestand staan.



2

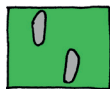
Houd de nu volle steek stabiel vast met je ene hand, terwijl je met je andere hand en arm de persoon helpt met een lichte kanteling. Haal de steek nu weg naar onderen met een licht draaiende beweging zodat de inhoud er niet uit kan.

Als je verdere verzorging wilt bieden, kantel je de cliënt verder door naar stabiele zijligging. Als de billen van de cliënt aan de steek plakken, kun je ook eerst wat talk- of speksteenpoeder erop doen. Dat voorkomt plakken.

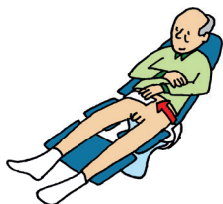


3

Er zijn ook speciale was- en foam-sprays die ontlasting verwijderen makkelijker maken en ook aangekoekte ontlasting weer zacht maken. De huid wordt daardoor veel minder belast en wordt pH-neutraal en goed verzorgd. Ook voorkom je hiermee dat vastzittende ontlasting uit schaamhaar verwijderd moet worden, wat enorm pijnlijk en vervelend kan zijn.



Verwisselen incontinentiemateriaal in slimme douchestoel



1



2



3



Met sommige slimme hoog-laag douchestoelen kan je goed incontinentie-materiaal wisselen. Behalve de hoog-laag functie kunnen ze namelijk meer in ligstand komen. Zo ontstaat er ruimte bij het onderlichaam en het ligt een stuk comfortabeler. Via speciale openingen kun je er dan verschoond en verzorgd worden. Incontinentiemateriaal met een buikband-systeem is daarvoor het meest geschikt. Dit kan zowel aan de voor- als aan de achterzijde gesloten worden.

Zorg dat de persoon goed achterin de stoel zit. Vouw het verband open en leg de buikband alvast over de buik. Sluit de heupband en breng het dubbelgevouwen verbandgootje nu van achter naar voren (of andersom) via de opening in de stoel. Zachtjes zigzaggend maak je het verband vervolgens vast op de heupband.

Dan controleer je in de liezen op plooitjes in het verband en een goede aansluiting. Vraag ook altijd of het goed voelt.

Om het weer te verschonen scheur je de zijkanten los, vouw je het gebruikte verband dubbel in een plasgoot en verwijder je het verband van voor naar achter door de opening.

Via de opening aan de onderkant, pak je nu het incontinentiemateriaal aan en gooi je het weg. Je verzorgt de huid en brengt eventueel weer een schoon verband aan.



Verschon en toiletgang met de tillift: met sta-lift en met een passieve tillift en Flexjuk



1



2



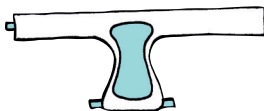
3

Het verschonen in een tillift kan in een sta-lift, maar ook met een speciaal juk (Flexjuk) en band in een passieve tillift. Soms kan er dan ook nog toiletgang geboden worden. De buikbandverbanden zijn daarvoor het handigst. Die sluiten in principe aan de voorzijde, maar het kan zeker bij een actieve tillift handiger zijn ze achterstevoren te gebruiken. Voor de absorptiecapaciteit maakt dat niet uit.

Gebruik voor jouw houding liefst een verrijdbaar krukje. Vouw tevoren het verband altijd in een plasgoot. Bevestig vervolgens het verband aan de buikband.

Met speciale toilet-tilbanden, maar zeker met een Flexjuk en bijbehorende tilband kan je ook in een passieve tillift verschoning en toiletgang bieden. Dit speciale juk biedt unieke mogelijkheden. De tilband gaat daarbij binnendoor langs de benen. De beenslips gaan dus van binnen naar buiten en worden dan aan speciale ophangpunten bevestigd. Daardoor is er meer ruimte bij het onderlichaam van de cliënt om de broek uit en aan te doen, op hoogte te verschonen en is toiletgang soms mogelijk. Voel vooral zelf een keer hoe dat voelt.

Controleer bij alle systemen altijd na afloop of het verband nergens dubbel zit en in de liezen goed aansluit. Vraag altijd of dat inderdaad zo is.




SCAN QR



laurens

Auteurs

Hanneke J.J. Knibbe

j.j.knibbe@gmail.com

Nico E. Knibbe

www.goedgebruik.nl



Rijksdienst voor Ondernemend
Nederland

Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl

Copyright © 2022 Laurens, LOCOmotion en Van Kleef Instituut. Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijk voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever gebruikt worden voor overname in andere gedrukte, geprinte, digitale of welke andere vorm dan ook. Voor details stuur een e-mail aan info@goedgebruik.nl of j.j.knibbe@gmail.com. Project SETCOVID19 Laurens is mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland.

Disclaimer Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.